



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADO NASIL OLGUNLAŞTIRILIR?

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Satın aldığınız avokadoyu buzdolabında saklamak kısa sürede kurumasına neden olur. Kesilmemiş bütün bir avokadonun saklanması için en uygun ortam oda sıcaklığıdır.

Avokadoları muz, şeftali ya da elma gibi, meyvelerle beraber, ışık geçirmeyen bir kese kağıdında bekletmelisiniz. Bu yöntem ile avokado yaklaşık iki gün içerisinde yenilebilecek olgunluğa ve yumuşaklığa ulaşır. Diğer yöntem ise mikro dalga fırın kullanmaktır. Avokado mikrodalga fırının en düşük ayarında bir kaç dakika içinde yumuşar. Bu yöntem avokadonun besin değerini azaltabileceği için, acil durumlar haricinde kese kağıdı yöntemini öneririz.

Doğal olgunlaşma için ise bir kabın içine en az üç avokado koyun ve güneş alan bir yere yerleştirin. Bu yöntemle avokadolar 3-4 günde olgunlaşarak yenmeye hazır hale gelirler.

Avokadonuzun yenilmeye hazır olup olmadığını anlamanın en iyi yolu ise dolgun uç kısmına hafifçe bastırmaktır. Kolayca içe çöküyorsa avokado olgunlaşmış demektir. Olgunlaştıktan sonra avokadoyu fazla bekletmeden tüketmelisiniz.

